

# Docentenhandleiding

## Project 'Sportbouwer'



Pilotversie

Datum: 18 februari 2017

Opdrachtgever:



Mogelijk gemaakt door:



Stakeholders:



Radboud Universiteit



umcg



GAMES



kenniscentrum  
sport





## Inhoudsopgave

Inleiding	pag. 3
Hoofdstuk 1: Motorisch leren, taakgericht leren & zelfsturing	pag. 5
Hoofdstuk 2: Opzet project 'Sportbouwer'	pag. 9
Hoofdstuk 3: Toelichting bij de lessen	pag. 10
Hoofdstuk 4: Toelichting bij de app	pag. 13
Hoofdstuk 5: Toelichting bij de sportkaarten	pag. 17

### *Bijlagen:*

- Bijlage 1: Sportkaarten
- Bijlage 2: Eerste selectieformulier: Wat ga ik doen?
- Bijlage 3: Overzicht van de acht stappen per vaardigheid.
- Bijlage 4: Planningsformulier materiaalverdeling
- Bijlage 5: Sport enquête

## Inleiding

Voor u ligt de docentenhandleiding bij het project 'Sportbouwer'. Sportbouwer bestaat uit sportkaarten en een app (genaamd sportbouwer) en is ontwikkeld om kinderen met mindere motorische vaardigheden te stimuleren om (meer) te gaan sporten. De sportkaarten en de app kunnen tijdens de extra lessen bewegingsonderwijs (MRT of Club Extra) of tijdens fysiotherapie gebruikt worden. Door middel van de app: 'Sportbouwer', de sportkaarten en deze handleiding willen we u ondersteunen bij de begeleiding van kinderen met mindere motorische vaardigheden in hun proces om meer zelfstandig nieuwe sporten en vaardigheden te leren. De komende maanden bent u tezamen met de kinderen die u begeleid en hun ouders/verzorgers, betrokken bij het testen van de app en de sportkaarten. Er zal onderzocht worden of de kinderen motorisch vaardiger worden, meer zelfregulatie ontwikkelen en wat het effect van de app is op de motivatie en de competentiebeleving van kinderen. Op basis van uw ervaringen en de onderzoeksresultaten zullen de werkwijze en/of de materialen bijgesteld worden en zal het scholingsmateriaal verder ontwikkeld worden. Bij vragen en voor feedback kunt u te allen tijde contact opnemen met de projectleider: Marieke Westendorp, m.westendorp@pl.hanze.nl. We danken u hartelijk voor uw deelname!

## Doelgroep

Zo'n 10% van de kinderen heeft DCD. Uit onderzoek komt naar voren dat deze kinderen achter blijven op basale motorische vaardigheden zoals: voetballen, fietsen, rennen en klimmen (Skinner & Piek, 2001) en achterblijven bij de deelname aan de gymlessen. Omdat dit een relatief kleine doelgroep is richten we ons tevens op kinderen met minder motorische vaardigheden die om deze reden niet goed mee kunnen komen in de lessen bewegingsonderwijs of tijdens buitenspelen. Door hun beperkte motorische repertoire doen ze bovendien tijdens het sporten en op het speelplein onvoldoende succeservaringen op, hetgeen leidt tot verminderde motivatie voor deelname aan de sport- en bewegingscultuur. Uit een recent onderzoek, waarbij zowel jongeren met DCD als kinderfysiotherapeuten (via de NVFK) een enquête hebben ingevuld en zijn geïnterviewd, bleek dat jongeren met DCD graag meer willen sporten (Adams e.a., ingediend). Ook kwam duidelijk uit dit onderzoek naar voren dat de jongeren met DCD specifieke 'eisen' hadden ten aanzien van het type sport: wel samen met anderen, maar het liefst niet in een competitieve setting. Deze resultaten geven belangrijke aanknopingspunten voor de inrichting van een passend sportklimaat voor kinderen met DCD.

Een belangrijke oorzaak voor de ontwikkelingsachterstanden is het ontbreken van voldoende balans- en balvaardigheden. Deze vaardigheden blijken een belangrijke voorspeller te zijn voor de huidige en toekomstige sportdeelname (Barnett, Beurden, Morgan, Brooks & Beard, 2009). Het is dan ook essentieel om deze vaardigheden bij kinderen met DCD te vergroten. Om de balansvaardigheden van kinderen met DCD te verbeteren worden over het algemeen oefeningen met behulp van balanstollen, balansballen en evenwichtsbalken toegepast. Vervolgens wordt de transfer naar de sport- en spelactiviteiten met behulp van taakgericht trainen in gang gezet. Het nadeel van deze balans- en baloefeningen is dat ze niet gebaseerd zijn op de persoonlijke doelen en wensen van deze kinderen. De oefeningen die deze kinderen doen zijn veelal van tevoren vastgelegd door de begeleider en gaan meestal niet uit van de persoonlijke doelen van een kind, maar van een soort groepsgemiddelde.

## De app: 'Sportbouwer'

Met de komst van digitale middelen in het onderwijs is er een nieuwe motiverende, speelse mogelijkheid om kinderen met motorische achterstanden te ondersteunen. Doordat het gebruik van een app aansluit bij de belevingswereld van jongeren, wordt er een appel gedaan op de natuurlijke motivatie van kinderen. Kinderen kunnen zelf kiezen welke vaardigheden ze willen leren en op welk

niveau ze dit willen. Dit heeft bovendien als voordeel dat het kind veel meer regie krijgt over het eigen leerproces (Ryan & Deci, 2007) waardoor de motivatie toeneemt en hij beter leert hoe hij zelf het beste kan leren. Deze constatering pleit voor het stimuleren van zelfregulatie, zelf doelen mogen stellen en opzoek gaan naar oplossingen.



Figuur 1: App 'Sportbouwer'

Naast de motivatie zorgt het gebruik van digitale middelen ook voor een verandering van de instructie. Juist kinderen met DCD hebben behoefte aan minder verbale instructie en veel meer visuele impliciete instructie (Steenbergen, van der Kamp, Verneau, Jongbloed-Pereboom & Masters, 2010). Deze nieuwe methode van leren (impliciet leren) is voor deze doelgroep een belangrijke aanvulling op de bestaande methoden, omdat de meer impliciete manier van instrueren veel minder het werkgeheugen van deze kinderen belast. Kinderen met DCD lijken meer baat te hebben bij instructie waarmee zij zich bewust worden van het uitvoeren van motorische handelingen en waarmee zij via afgesproken denkstappen zoeken naar oplossingen voor motorische problemen. Men noemt dit bevordering van metacognitie omdat er bewust nagedacht moet worden over de eigen cognitieve strategie (de eigen gedachtegang bij het komen tot oplossingen). Samengevat biedt de combinatie van meer zelfgekozen oefeningen op basis van videobeelden een verbetering van vaardigheden, motivatie en regie over het leerproces.

## Realisatie

Om dit project in goede banen te leiden is er een projectteam samengesteld. De projectleider is Marieke Westendorp werkzaam bij het Instituut voor Sportstudies Hanzehogeschool Groningen. Het projectteam kent diverse stakeholders met verschillende taken en verantwoordelijkheden. In figuur 1 zijn de partners weergegeven. Dit project is mogelijk gemaakt door subsidie van FNO.



Figuur 2: Overzicht stakeholders

## Leeswijzer

In hoofdstuk 1 van deze handleiding wordt kort wat achtergrondinformatie gegeven met betrekking tot motorisch leren, taakgericht leren en zelfsturing. Hoofdstuk 2 beschrijft de opzet van het project 'Sportbouwer'. In het derde hoofdstuk wordt een toelichting bij de lessen gegeven. Tot slot wordt in het vierde hoofdstuk een toelichting bij de app gegeven en in het vijfde hoofdstuk een toelichting bij de sportkaarten.

# 1. Motorisch leren, taakgericht leren & zelfsturing.

## 1.1 Verschillende leerstijlen

Kinderen leren verschillend. Er zijn kinderen die wanneer ze buitenspelen zonder problemen op een longboard of skeelers gaan staan en een parcours afleggen. Op een trapveldje zien we kinderen het ene na het ander doelpunt maken tijdens een potje voetbal of hockey. Zonder ogenschijnlijk enige inspanning lijken ze de vaardigheden geleerd te hebben. Maar er is ook een groep kinderen waarbij het leerproces minder soepel verloopt. Het lukt ze nog net om de skeelers aan te krijgen, maar veelal komen ze niet verder dan gaan staan, om vervolgens na het aantrekken van de skeelers alleen maar de ervaring hebben van het vallen tijdens het oefenen. Kinderen zijn verschillend en dit zien we ook terug bij het leren van motorische vaardigheden. Er zijn verschillende leerstrategieën om tot een resultaat te komen. Grofweg onderscheiden we twee leerstrategieën: een expliciete manier en een impliciete manier van leren (Reber, 1967; Berry & Broadbent, 1986).

### Expliciet leren

Bij het expliciet leren is tijdens het aanleren van de vaardigheid de aandacht gericht op de te maken beweging zelf. Op deze manier doet het kind kennis op met betrekking tot de vaardigheid en kan hij verklaren waarom de beweging op betreffende wijze moet worden uitgevoerd.

Voorbeeld expliciet leren:

*Vandaag gaan we het set-shot leren bij het basketballen. Om deze techniek juist uit te voeren doe je het volgende:*

1. *Buig je knieën bij het vangen van de bal, zodat je na ontvangst van de bal direct kunt afzetten om het schot in te zetten.*
2. *Pols is door geklapt.*
3. *Steunhand wijst recht omhoog.*

### Impliciet leren

De impliciete leerstrategie wordt ook wel onbewust leren genoemd. Het impliciet leren richt zich meer op het resultaat van de beweging. In tegenstelling tot expliciet leren komt bij impliciet leren de verbetering van de vaardigheid tot stand zonder gebruik te maken van expliciete kennis over de bewegingsuitvoering. Wanneer je het impliciete leerproces wil stimuleren, dien je de leeromgeving zo in te richten, dat de kans op het opdoen van expliciete kennis van de vaardigheid zo gering mogelijk is. Als je bijvoorbeeld het mikken wilt aanleren begin je met een groot trefvlak, wanneer het kind hiermee succes heeft wordt het trefvlak verkleind.

Binnen het project 'Sportbouwer' vormt het impliciete leren het uitgangspunt. Om de impliciete manier van leren uit te lokken kunnen we gebruik maken van de volgende vier strategieën: foutloos leren, differentieel leren, analogie leren en gebruik maken van externe focus. Hieronder volgt per strategie een korte beschrijving.

#### *Foutloos leren*

Bij het foutloos leren start je vanuit een succeservaring. De bewegingssituatie wordt zo ingericht dat deze leidt tot succes. Complexe handelingen worden opgedeeld in deelstappen.

### *Differentieel leren*

Bij het differentieel leren wordt gebruik gemaakt van de toepassing van variaties in de opdracht. Bij het mikken wordt bijvoorbeeld met verschillende soorten ballen gegooid vanaf verschillende afstanden.

### *Analogie leren*

Analogie leren, hierbij maak je gebruik van een voorstelling/beeld om het kind te ondersteunen bij het leren. Bijvoorbeeld bij de koprol (maak een balletje van jezelf).

### *Externe focus*

Tot slot, het leren met een externe focus. Hierbij krijgt het kind resultaatgerichte aanwijzingen. De aandacht is gericht op het effect van de beweging (bijv. mik op het streepje boven de basket) en dus niet gericht op het eigen lijf (bijv. doe je kin op de borst). Er worden beweegsituaties ingericht, waardoor je min of meer gedwongen wordt de beweging juist uit te voeren (dwangstelling).

Voorbeeld impliciet leren bij mountainbiken:

*Foutloos leren: begeleider pakt het stuur vast en ondersteunt in de rug tijdens het fietsen.*

*Differentieel leren: oefen op verschillende ondergronden.*

*Analogie leren: ga trots zitten.*

*Externe focus: kijken naar waar je naar toe wilt.*

Voor kinderen waarbij het motorisch leerproces wat meer tijd neemt lijkt de impliciete manier van leren een goed passende aanpak. Uit onderzoek blijkt dat een meer impliciete aanpak bij deze kinderen tot meer succes leidt, dan wanneer er louter gebruik wordt gemaakt van verbale ondersteuning (Steenbergen, van der Kamp, Verneau, Jongbloed-Pereboom & Masters, 2010). Een positief bijkomend effect is dat de kinderen minder stress ervaren en de nieuw aangeleerde vaardigheden makkelijker in nieuwe situaties kunnen toepassen. Niet alle vier de manieren zijn altijd even geschikt om te gebruiken. Zo is het analogie leren best lastig te bedenken bij het aanleren van een borstcrawl. Het is voor begeleiders de kunst om te kunnen variëren in het soort aanwijzingen passend bij het kind en de bewegingssituatie. De begeleider maakt een inschatting wat een kind nodig heeft. Wanneer bijvoorbeeld tijdens het mikken in de basket de afstand te groot is mag een kind dichterbij gaan staan, zodat het wel succesvol kan zijn in het mikken.

### **Taakgericht leren en het geven van feedback**

Om tot een leersucces te komen bij kinderen met mindere motorische vaardigheden is het zinvol om rekening te houden met de interactie tussen de omgeving, de taak en het kind zelf. De omgeving waarin de activiteit plaats vindt, dient allereerst veilig te zijn (veilig leerklimaat). Niet de achterstand of het probleem is leidend, maar de door het kind gekozen taak die hij wil leren ("Motorisch leren bij DCD", 2007). Voor het kind is het belangrijk dat hij invloed kan uitoefenen op de inrichting van de omgeving en de bijbehorende taak. De taak is passend bij het niveau van het kind en is uitdagend. De taak heeft als doel het leren op gang te brengen en wordt zo ingericht dat de kans op succes maximaal is.

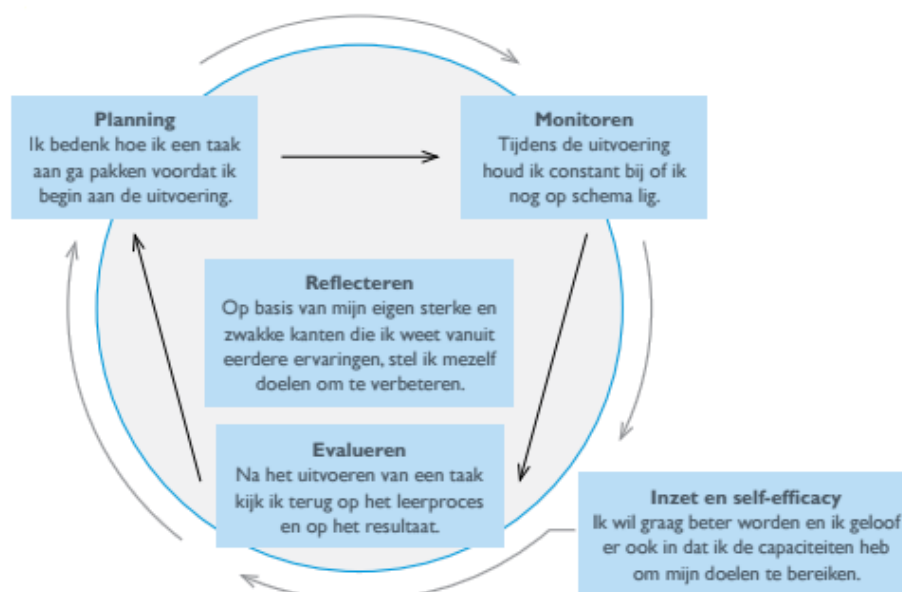
Het leerproces staat centraal en wordt ondersteund door terug te kijken op het doel en door het kind vragen te laten beantwoorden over hoe het oefenen is verlopen. Wat gaat hierin goed en wat verdient nog aandacht? Uit diverse onderzoeken blijkt dat het type compliment dat kinderen krijgen een statische mindset of een groei mindset kan oproepen bij hen (Mueller & Dweck, 1998; Kamins & Dweck, 1999; Cimpian et al, 2007, Gunderson et al 2013). Om de kinderen een positieve ervaring

mee te geven is de wijze van feedback verzorgen belangrijk. Feedback die de relatie benadrukt tussen inspanning en resultaat blijkt een 'groei' mindset te stimuleren. Feedback die focust op aanleg, talent of intelligentie blijkt een 'statische' mindset te stimuleren. Mensen met een statische mindset zien of ze iets wel of niet kunnen vaak als vaststaand gegeven. Je bent slim of je bent het niet. Je hebt talent voor voetbal of je hebt het niet. Waardoor je mogelijk niet het beste uit jezelf haalt. Wanneer je bij het mikken op de basket tegen een kind zegt: 'jij bent een goede basketballer' dan is dit natuurlijk een compliment. Het is echter goed om te realiseren dat deze goedbedoelde complimenten die gericht zijn op het 'zijn', kinderen mogelijk ook het gevoel kunnen geven dat ze geen fouten mogen maken, omdat ze zo'n goede basketballer zijn of omdat ze toch zo slim zijn. Je kunt ook zeggen: 'Ik kan zien dat jij veel geoefend hebt, die bal heb je goed gemikt. De focus van het compliment ligt dan op de inspanning van het kind zelf en dit levert een positieve bijdrage aan de groei mindset.

De rol van de begeleider en de wijze van feedback geven is dus erg bepalend voor het leerproces. De interactie in dit proces is ondersteunend. De rol van de begeleider verandert van sturend naar begeleidend. De begeleider stelt vragen over de wijze van uitvoeren. Er wordt begeleiding geboden in het maken van keuzes. De feedback op de vaardigheden is impliciet gestuurd, waardoor het werkgeheugen minder belast wordt. Dit blijkt een positief effect te hebben op het motorisch leren van kinderen met een motorische achterstand (Van Casteren, 2016). Om ervoor te zorgen dat de aangeleerde vaardigheden geen 'losse' vaardigheden worden, maar te transfereren zijn naar andere gebieden kan er gebruik worden gemaakt van zelfregulatie. In de volgende paragraaf wordt hier nader op in gegaan.

## 1.2 Zelfregulatie

Zelfregulatie valt te omschrijven als het proces van komen tot een doel en kijken of deze doelstelling ook behaald is. Om het proces van zelfregulatie op te starten kan gebruik worden gemaakt van een aantal vaardigheden: het stellen van doelen, plannen, self-monitoring, evaluatie en reflectie (Smits-Engelsman, Blank, van der Kaay, Mosterd-van der Meijs, Vlucht-van den Brand & Polatajko, 2013; Zimmerman; 2006).



Figuur 3: Cyclus van zelfregulatie (o.a. Toering et al. 2008, Jonker et al., 2010)



Bovenstaande cyclus is vertaald naar een viertal voor kinderen begrijpelijke vragen die zowel terugkomen in de app als op de sportkaarten:

1. Wat ga ik doen?
2. Hoe ga ik dat doen?
3. Ik ga oefenen, lukt het?
4. Hoe ging het oefenen?

Met behulp van de app krijgen de kinderen de mogelijkheid om dit proces van zelfregulatie te doorlopen. Allereerst kiest het kind zelf twee sporten die het graag wil gaan oefenen, bijvoorbeeld longboarden en indiacas (1). Vervolgens worden de doelen en de werkwijze bepaald (2). De vaardigheden worden geoefend waarbij de begeleider door het stellen van ondersteuningsvragen kan helpen om het proces van constante monitoring op gang te brengen (3). Tot slot wordt na het oefenen teruggeblikt op zowel het proces als het resultaat (4). Op deze manier heeft het oefenen niet alleen een positief effect op bijvoorbeeld het longboarden, maar ook op het aanleren van zelfregulatievaardigheden. In hoofdstuk 4 wordt er een nadere toelichting gegeven op het gebruik van de app.



Figuur 4: Voorbeeld sportkaart, voor- en achterkant.

Om dit proces een succes te laten zijn, is er een essentiële rol voor de begeleider weggelegd. De begeleider ondersteunt het denkproces en laat het kind zoveel mogelijk zelf tot conclusies komen. Voorbeelden van ondersteuningsvragen die kunnen helpen om de zelfregulering op gang te helpen zijn weergegeven in figuur 3. De sturing van de begeleider neemt steeds meer af en komt steeds meer bij het kind te liggen. De vrijheidsgraad in dit proces is mede afhankelijk van de mogelijkheden van het kind. Soms is het kiezen tussen twee sporten al een aanzienlijke vrijheidsgraad, waar een ander kind probleemloos een voorkeur kan aangeven uit een lijst van twintig sporten.

### 1.3 Samenvattend

Kinderen met een motorische achterstand op een impliciete manier ondersteunen tijdens het aanleren van motorische vaardigheden heeft een positief effect. De impliciete wijze van leren doet een minder groot beroep op het werkgeheugen, waardoor de aan te leren vaardigheden eerder tot succes leiden. Door gebruik te maken van de cyclus van zelfregulatie leert het kind niet alleen de vaardigheid, maar ook het vermogen om zelfstandig nieuwe vaardigheden aan te leren om deze vervolgens toe te passen in nieuwe situaties. De rol van de begeleider is cruciaal. Hij zorgt voor een klimaat waarin geleerd kan worden. De begeleider ondersteunt in het leerproces. Het eigenaarschap van leren komt bij het kind te liggen. Door eigen gemaakte keuzes en de inrichting van het proces voelt het kind zich meer verbonden met de aangeleerde vaardigheid. Er worden vragen gesteld om het proces van leren op gang te houden.



## 2 Opzet project 'Sportbouwer'

### 2.1 Opzet project 'Sportbouwer'

Er wordt met de app gewerkt in blokken van vier weken. Binnen de onderzoeksperiode zullen er vier blokken van vier weken zijn. Tijdens de eerste lesbijeenkomst van een blok bepaalt het kind met welke twee (sport)vaardigheden hij de komende periode aan de slag wil gaan. Dit is de eerste stap in de zelfregulatiecyclus: *1. Wat ga ik doen?*

Nadat de keuzes voor de sportvaardigheden zijn gemaakt, stelt u samen met het kind de beginsituatie voor beide vaardigheden vast en ondersteunt u het kind bij het vaststellen van de einddoelen (over vier weken) en de weekdoelen. In de app geeft het kind aan op welke vijf dagen hij wil gaan oefenen. Dit is de tweede stap in de zelfregulatiecyclus: *2. Hoe ga ik dat doen?*

Hierna gaan de kinderen in de les oefenen met behulp van de app. Als begeleider ondersteunt u zo veel mogelijk vragenderwijs de kinderen bij de uitvoering. Eventuele instructie en feedback wordt zoveel mogelijk op impliciete wijze gegeven. Tevens bespreekt u met de kinderen hoe ze thuis aan het werk gaan en wat ze hiervoor nodig hebben. Dit gebeurt wederom zoveel mogelijk vragenderwijs. Dit is de derde stap in de zelfregulatiecyclus: *3. Ik ga oefenen, lukt het?*




In de volgende les wordt eerst gekeken hoe het de afgelopen week is gegaan (stap vier in de zelfregulatiecyclus: *4. Hoe is het oefenen gegaan?*). Aan de hand van deze reflectie wordt voor beide vaardigheden een nieuw weekdoel gesteld, waarna de cyclus zich weer herhaalt. Na een blok van vier weken worden er weer twee nieuwe sportvaardigheden gekozen voor het volgende blok. Wanneer een kind de sportvaardigheid nogmaals wil kiezen dan kan dit natuurlijk ook. Een verdere toelichting op de app 'Sportbouwer' wordt in hoofdstuk vier gegeven.

### 3 Toelichting bij de lessen

Voorbeeld les: (eerste les van een blok van 4 weken)

Lesduur: 60 min.

- ☑ 10 min. Inleiding, samen spelen centraal.
- ☑ 40 min werken in 3 vakken gericht op vergroten vaardigheden
- ☑ 10 afsluiting, samen spelen centraal

<b>Inleiding</b> Reactie overloop spel <span style="float: right;">Thema: dieren, politie, sporten</span>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leerlingen staan naast elkaar aan één kant.</li> <li>- De begeleider benoemt verschillende vaardigheden om naar de overkant te gaan: lopen (vooruit, achteruit), hinkelen, huppelen, samengestelde oefeningen (armen/benen).</li> <li>- Laat leerlingen ook een voorbeeld bedenken.</li> </ul>		
<b>Werken in 3 vakken:</b> 2 minuten instructie over bedoeling van de les, na 13 minuten door wisselen.		
Vak 1	Vak 2	Vak 3
Vak 1: 13 minuten  <b>Werken met de app (vh.1)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inloggen.</li> <li>- Bepaal categorie.</li> <li>- Kies een sport.</li> <li>- Doelen bepalen.</li> <li>- Bepalen op welke momenten er geoefend gaat worden.</li> <li>- Kort oefenen van de vaardigheid.</li> <li>-</li> </ul> 	Vak 2: 13 minuten  <b>Werken met de app (vh. 2)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inloggen.</li> <li>- Bepaal categorie.</li> <li>- Kies een sport.</li> <li>- Doelen bepalen.</li> <li>- Bepalen op welke momenten er geoefend gaat worden.</li> <li>- Kort oefenen van de vaardigheid.</li> </ul> 	Vak 3: 13 minuten  <b>Balanceren op een beweegbaan</b>  Opbouw motoriek: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Van lage naar hoge evenwicht banen of variëren in hoogte.</li> <li>- Van stabiele naar instabiele evenwicht banen.</li> <li>- Van brede naar smalle evenwicht banen.</li> </ul> 

#### Afsluiting: Gezamenlijk spel.

De begeleider benoemt een kleur en een lichaamsdeel. De leerlingen zoeken de kleur en raken de kleur met dat lichaamsdeel aan. Voorbeeld groen en rug. De leerlingen rennen naar een groen matje en gaan op hun rug liggen.

### 3.1 Structuur van de les

De lessen hebben als doel de kinderen weer plezier te laten ervaren in bewegen, kinderen motorisch vaardiger te maken en meer regie te laten ervaren over de sportvaardigheden die ze willen leren. Om dit te realiseren wordt er gewerkt volgens een bepaalde structuur. De structuur kent een opbouw in drie delen. Een inleiding, waarin in de sfeer van de les wordt gekomen en waar grond motorische vaardigheden centraal staan. Een middengedeelte waarin wordt gewerkt in drie vakken. In één vak wordt zelfstandig gewerkt aan diverse vaardigheden. In twee vakken wordt gewerkt aan de hand van de ondersteunende app 'Sportbouwer'. De les wordt afgesloten met een gezamenlijke activiteit, waarbij samenspelen en of de geleerde vaardigheden terugkomen in een spelvorm

### 3.2 Ondersteuning bij de lessen

Om ervoor te zorgen dat de kinderen daadwerkelijk motorisch vaardiger worden, meer regie ervaren en meer plezier krijgen bij het leren van sportvaardigheden ligt er een belangrijke rol bij de begeleiding van dit proces. Als begeleider bent u hierbij de spin in het web en kunt u een grote rol spelen om de sociale omgeving van het kind te betrekken bij het leerproces.

#### Ondersteuning via de app en sportkaarten

Het leren van de sportvaardigheden gebeurt op verschillende manieren. Er wordt gebruik gemaakt van een ondersteunende app en van sportkaarten. De toelichting op de app en de sportkaarten wordt door u als begeleider verzorgd. Laat de kinderen experimenteren met de app. De vaardigheden worden geoefend tijdens de les. Het geven van feedback op de vaardigheden gebeurt impliciet. Zorg ervoor dat de kinderen voorbereid naar huis gaan en ondersteun hen zo nodig bij het verzamelen van benodigde materialen voor het huiswerk. Een nadere toelichting op de app en de sportkaarten wordt in de volgende hoofdstukken gegeven.

#### Ondersteuning van u als begeleider

Als begeleider heeft u een essentiële rol in de begeleiding van de kinderen. U ondersteunt het leren zoveel mogelijk door vragen te stellen die gericht zijn op het proces. De begeleiding richt zich hierbij zowel op het motorisch leren als op de zelfregulatie. Bijvoorbeeld: "Ik zie dat het nog best lastig is om de ballon tien keer in de lucht te houden, wat zou je anders kunnen doen? Of ten aanzien van de zelfregulatie: "Het is gelukt om op alle dagen die je gepland had te oefenen, super! Vertel eens, hoe heb je dat aangepakt? Houd met de vraagstelling en formulering rekening met de leeftijd en ontwikkelingsfase van de kinderen. Bij (jonge) kinderen kan het helpen om gebruik te maken van een handpop of stoere 'Beweeg Beer'. Het gebruik van een pop of beer heeft als voordeel dat een kind op speelse wijze wordt uitgenodigd om antwoorden te bedenken (Balans Magazine, 2007). Bij jongere kinderen (6 of 7 jaar) zal uw begeleiding in eerste instantie sturender zijn. Naarmate de kinderen ouder worden en door het oefenen vaardiger, verandert dit steeds meer in een begeleidende en vraaggerichte rol.

Voor de les kunt u bekijken hoeveel de kinderen gebruik gemaakt hebben van de app en of dit op de juiste wijze is gebeurd. Wanneer het goed gaat kunt u dit belonen met een compliment gericht op de

inzet of door het toekennen van een cadeautje in de app. Het toekennen van een cadeautje kan zowel voor de hele groep als voor een individueel kind. Wanneer het gebruik van de app nog niet volgens de afspraken verloopt, wordt zoveel mogelijk vragenderwijs achterhaalt wat het kind nodig heeft om het de volgende keer wel te laten lukken.

### Ondersteuning van ouders/verzorgers

De begeleider is ook het verlengstuk naar de ouders/verzorgers. De ouders/verzorgers spelen een belangrijke rol in de ondersteuning van het leerproces. Wanneer ouders/verzorgers betrokken zijn zal het voor het kind veel makkelijker zijn om vijf keer in de week te oefenen. Voor en na de les zijn er vaak korte gelegenheden om even wat informatie uit te wisselen met de ouders/verzorgers. Complimenteer en motiveer als begeleider de ouders/ verzorgers. Bespreek met ouders/verzorgers dat het belangrijk is om complimenten te geven op de inspanning en verwijs ook naar de sportkaarten ter ondersteuning van het leerproces thuis. Attendeer ouders/verzorgers erop dat zij het oefenen van het kind kunnen belonen door het geven van een cadeautje in de app (zie figuur 5).

### Ondersteuning van groepsleerkrachten

Door de groepsleerkrachten op de hoogte te stellen van het project door het geven van een flyer of een poster, kan dit een bijdrage leveren aan de motivatie van kinderen om een vaardigheid te oefenen. De groepsleerkrachten kunnen de kinderen ook eens vragen hoe het gaat en of het werkt om op deze manier een sport te leren. Groepsleerkrachten kunnen ook navraag doen bij de ouders/ verzorgers over de voortgang van de sportvaardigheden.



Figuur 5: De inzet van kinderen belonen via de app.

## 4 Toelichting bij de app

De app 'Sportbouwer' ondersteunt kinderen in hun proces om zelf nieuwe sporten of sportvaardigheden te leren. Door middel van de app kunnen kinderen makkelijker zelfstandig oefenen. Zowel in de thuissituatie als tijdens MRT, Club Extra, fysiotherapie of de gymles.

De app werkt motiverend omdat kinderen direct eigen resultaten kunnen zien (door middel van het uploaden van filmpjes). Hieronder wordt een korte toelichting gegeven op het gebruik van de app.

### 4.1 Categorieën en sportvaardigheden

In de app staan twintig sportvaardigheden verdeeld over vijf categorieën. Deze eerste selectie is tot stand gekomen op basis van de uitkomsten van de sportenquête, feedback vanuit het werkveld en een verdere aanscherping van wat wel/niet goed thuis geoefend kan worden. Zestien sportvaardigheden zijn uitgewerkt in acht stappen. Op basis van een feedbackronde zijn de vaardigheden handstand en radslag samengevoegd. Hetzelfde geldt voor de vaardigheden koprol en judorol. Deze vier vaardigheden hebben allen vier stappen.

#### Categorieën:

##### **Rijden:**

- 1) BMX
- 2) Spacescooter
- 3) Longboarden
- 4) Steppen
- 5) Skeeleren

##### **Turnen:**

- 6) Koprol | Judorol
- 7) Handstand | Radslag

##### **Racket spelen:**

- 8) Speedminton
- 9) Tennis
- 10) Indica

##### **Gooien en vangen:**

- 11) KanJam
- 12) Mono-fling
- 13) Gooien en vangen

##### **Doelspelen:**

- 14) Voetbal
- 15) Mikken op basket/korf
- 16) Floorball

##### **Pleinspelen:**

- 17) Touwtje springen
- 18) Knikkeren

#### Kiezen van sportvaardigheden

Om te voorkomen dat een eerste les helemaal opgaat aan het bekijken van alle sportvaardigheden is het raadzaam om voorafgaand aan de eerste les de kinderen het selectieformulier 'Wat ga ik doen?' (zie bijlage 2) in te laten vullen en deze ook voorafgaand aan de les weer bij u in te laten leveren. Voordeel hiervan is dat u weet welke sportvaardigheden populair zijn en u zo nodig ook een verdeling kan maken over de verschillende blokken van vier weken, zodat alle leerlingen aan bod komen en er geen tekorten aan materialen zijn (zie bijlage 4 voor het formulier materiaalverdeling).

Een andere optie is om ouders te vragen om voorafgaand aan de eerste les, samen met hun kind de verschillende sporten in de app te bekijken.

## 4.2 Filmpjes

Bij het maken van de filmpjes is er bewust voor gekozen om niet in alle gevallen het meest ideale plaatje c.q. bewegingsuitvoering te laten zien. Dit om ervoor te zorgen dat de kinderen zich kunnen identificeren met wat ze zien in het filmpje en dat ze ook ervaren dat fouten maken mag en hoort bij het leerproces. De filmpjes zijn dus bedoeld om letterlijk en figuurlijk een beeld te krijgen van de betreffende stap. U wordt als begeleider met al uw expertise uitgenodigd om kinderen te ondersteunen bij de bewegingsuitvoering waarbij het de voorkeur heeft om zoveel mogelijk op impliciete wijze feedback aan de kinderen te geven (zie hoofdstuk 1).

## 4.3 Registratie en gebruik

### Docent

U kunt de app downloaden via de Google Play Store of via de App Store. Na het downloaden kunt u zich registreren als docent (figuur 6). Het mobiele telefoonnummer dient hierbij opgegeven te worden in verband met het herstellen van wachtwoorden. Na registratie kunt u inloggen. U komt dan uit bij het meest rechterscherm in figuur 6. Als docent krijgt u een koppelcode. Deze koppelcode dient u door te geven aan de ouders/verzorgers zodat zij, na registratie en inloggen, hun account kunnen koppelen aan uw docent-account. Na een succesvolle koppeling kunt u de kinderen in uw groep zien wanneer u ingelogd bent en kijkt onder de knop ‘beheer studenten en groepen’.



Figuur 6: registreren en menu docentomgeving

Naast de knop ‘beheer studenten en groepen’ kunt in de docentomgeving gebruik maken van de volgende functionaliteiten: ‘statistieken’, ‘instructievideo’s’, ‘activiteiten’ en de knoppen ‘videobeheer’ en ‘inlogscherm voor tijdens de les’.

### Planning vaststellen met de kinderen

Tijdens de begeleidingslessen werken de kinderen op de app vanaf de docentenomgeving. Wanneer u ingelogd bent klikt u op de knop ‘inlogscherm voor tijdens de les’. U komt dan uit bij het volgende scherm (figuur 7) waar u of het kind kan selecteren wie er aan de slag gaat. Vervolgens komt u uit bij het middelste scherm van figuur 7 waar u samen met het kind tijdens de eerste les van het blok de beginsituatie en het einddoel kunt vaststellen. Met behulp van de knoppen ‘Statistiek’ en ‘Activiteiten’ (figuur 6) kunt u de inspanningen van uw leerlingen volgen. In week twee, drie en vier van een blok bepaalt het kind in overleg met u nieuwe weekdoelen en de dagen waarop in de betreffende week geoefend gaat worden. Het einddoel staat in deze weken vast en kan tussentijds niet gewijzigd worden. Wanneer een kind klaar is, logt hij uit en kan het proces zich herhalen door opnieuw op de knop ‘inlogscherm voor tijdens de les’ te drukken.





Figuur 7: inlogscherm voor tijdens de les

## Ouder/verzorgers

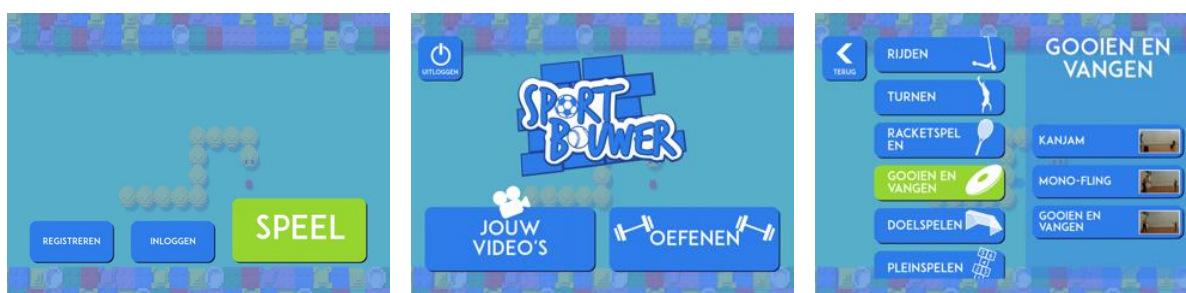
Ouders/verzorgers kunnen de app downloaden via de Google Play Store of via de App store. Na het downloaden kiezen ze voor het registreren als ouder (figuur 6). Het mobiele telefoonnummer dient hierbij opgegeven te worden in verband met het herstellen van wachtwoorden. Na registratie komen ouders door in te loggen uit bij het volgende scherm (figuur 8). Via de knoppen 'videobeheer' 'statistieken' en 'activiteiten' kunnen ze de activiteiten van hun kind volgen.



Figuur 8: schermen ouder-account

## Kind

Nadat de ouders/verzorgers geregistreerd en een eerste keer ingelogd hebben, kan het kind oefenen met de app door op de knop 'Speel' te drukken. Zolang de app in de 'ouder | kind-omgeving' blijft staan, komt het kind iedere keer dat het wil spelen uit bij eerste scherm van figuur 9. Na het drukken op 'Speel' komt het kind uit bij het middelste scherm van figuur 9. Daar kan het kiezen of hij zijn eigen gemaakte video's wil bekijken of dat hij wil gaan oefenen. Zolang er nog geen vaardigheden geselecteerd zijn kan het kind alle video's bekijken (meest rechter scherm van figuur 9). Na de selectie in de eerste les van het blok, kan een kind de overige vaardigheden niet meer kiezen om te oefenen.



Figuur 9: schermen die het kind gebruikt



Het is ook mogelijk om zonder registratie van een ouder/verzorger de filmpjes in de app te bekijken. De kinderen kunnen dan alleen filmpjes bekijken en niet de overige stappen uitvoeren zoals het oefenen van een vaardigheid, het reflecteren op een vaardigheid en het spelen van het spelletje (figuur 10).



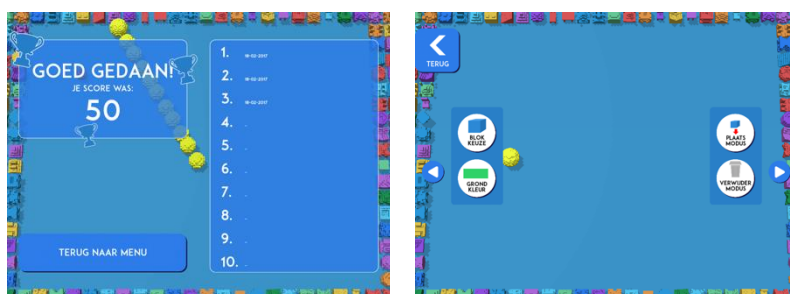
Figuur 10: oefenen en reflecteren met de app

#### 4.4 Beloningsspel

Als extra motivator is er een 'game' toegevoegd aan de app 'Sportbouwer' (figuur 11).

Wanneer kinderen dit willen kunnen ze na ieder oefenmoment een spelletje 'Snake' spelen.

Door te bouwen aan hun sportvaardigheden kunnen de kinderen cadeaus verdienen waardoor zij ook kunnen bouwen in het spel. Zo kunnen ze nieuwe kleuren blokken verdienen waardoor ze het speelveld van het spel kunnen 'pimpen' of kunnen ze de vloer van het spel een andere kleur geven.



Figuur 11: het beloningsspel 'snake'

## 5 Toelichting bij de sportkaarten

### 5.1 Sportkaarten

Naast de App zijn er sportkaarten ontwikkeld. De sportkaarten dienen ter ondersteuning van de app en zijn bedoeld voor de kinderen, de ouders en de begeleiders. Op de sportkaarten is aandacht voor een aantal aspecten: de doelstelling, het materiaal, tips en ondersteuningsvragen. De doelstelling richt zich op de laatste stap van de sportvaardigheden.

Wanneer een kind stap 4 als doel stelt is dit geen probleem. Het proces van leren staat voorop, niet het behalen van de laatste stap in een vaardigheid. Het materiaal geeft een totaaloverzicht van de te kunnen gebruiken materialen. Wanneer het kind de doelstelling heeft bepaald kan er een inschatting worden gemaakt van de exact te gebruiken materialen. De tips zijn te gebruiken ter ondersteuning van de sportvaardigheden. De tips zijn impliciet gericht, zodat ze het leerproces op een andere manier stimuleren. Om de zelfregulatie te stimuleren zijn er ondersteuningsvragen geformuleerd. Deze vragen zorgen ervoor dat het kind kritisch leert te plannen, monitoren, evalueren en te reflecteren. De cyclus waarin dit gebeurd is tevens visueel gemaakt op de achterkant van sportkaart.

### 5.2 Thuis oefenen

De kinderen krijgen instructie van de begeleiders tijdens de ondersteuningslessen. Ook is hier aandacht voor het oefenen in de thuissituatie. De kinderen krijgen materiaal mee om thuis te gaan oefenen. Er wordt ook verkend wat de mogelijkheden zijn om de gekozen stappen thuis te kunnen uitoefenen. Voor eventuele problemen wordt er door de begeleider gezocht naar een creatieve oplossing. Het kan zinvol zijn om de sportkaart ook even kort met de ouders te bespreken.

#### SPORTKAART: KANJAM



##### EINDDOEL:

Samen 21 punten halen door de frisbee in of tegen de ton te mikken.  
Afstand tonnen: vijf tot tien meter.

##### MATERIAAL:

KanJam, (aero) frisbees, foam frisbees, pylonen, hoepels.

##### TIPS:

- 1: Kijk naar de ton.
- 2: Wijs de frisbee na.
- 3: Oefen eens met je andere hand.
- 4: Sla de frisbee naar beneden alsof je op een rode knop drukt.

##### ONDERSTEUNINGSVRAGEN:

- Wat heb je nodig om te kunnen starten?
- Hoe maak je het makkelijker?
- Hoe maak je het moeilijker?
- Waar ben je het meest trots op?



## LITERATUURLIJST



## BIJLAGEN

Bijlage 1: Sportkaarten

Bijlage 2: Eerste selectieformulier: Wat ga ik doen?

Bijlage 3: Overzicht van de acht stappen per vaardigheid.

Bijlage 4: Planningsformulier materiaalverdeling

Bijlage 5: Sport enquête

## SPORTKAART: BMX



### TIPS:

- 1: Zet het zadel zo laag mogelijk.
- 2: Ga stoer op de fiets zitten.
- 3: Rij en stop precies bij het kruisje (tape).
- 4: Fiets over een lage hobbel ( $\pm 5$  cm).



### EINDDOEL:

Fiets met de BMX over een hobbel van  $\pm 20$  cm hoog.

### MATERIAAL:

BMX, 2 reutherplanken, pylonen, tape.

### ONDERSTEUNINGSVRAGEN:

- Wat heb je nodig om te kunnen starten?
- Hoe maak je het makkelijker?
- Hoe maak je het moeilijker?
- Waar ben je het meest trots op?

## SPORTKAART: SPACESCOOTER



### EINDDOEL:

Rij om de pylonen met de spacescooter en maak een achtje door schuin over te steken.

### MATERIAAL:

Spacescooter, speelkleed, pylonen, tape.

### TIPS:

- 1: Wipwap naar voor en naar achteren.
- 2: Doe alsof je op een doos trapt.
- 3: Kijk naar waar je naartoe wilt rijden.
- 4: Rij op de spacescooter, stop precies bij het kruisje (tape).

### ONDERSTEUNINGSVRAGEN:

- Wat heb je nodig om te kunnen starten?
- Hoe maak je het makkelijker?
- Hoe maak je het moeilijker?
- Waar ben je het meest trots op?



## SPORTKAART: LONGBOARDEN



### EINDDOEL:

Rij om de pylonen met je longboard en maak een achtje door schuin over te steken.

### MATERIAAL:

Longboard, speelkleed, pylonen, tennisballen.

### TIPS:

- 1: Doe de oefening op je knieën.
- 2: Sta eens met je niet voorkeursbeen voor.
- 3: Doe alsof je aan het surfen bent.
- 4: Rij langs de pylonen en tik de tennisballen van de pylonen af.

### ONDERSTEUNINGSVRAGEN:

- Wat heb je nodig om te kunnen starten?
- Hoe maak je het makkelijker?
- Hoe maak je het moeilijker?
- Waar ben je het meest trots op?



## SPORTKAART: STEPPEN



### EINDDOEL:

Step om de pylonen en maak een achtje door schuin over te steken.

### MATERIAAL:

(Speel) kleed, step, pylonen, muur, krijt.

### TIPS:

- 1: Stap op, zoek balans en stap eraf.
- 2: Wissel van afzetbeen.
- 3: Aai de grond met je voet.
- 4: Kijk naar de begeleider en zeg hoeveel vingers hij opsteekt.

### ONDERSTEUNINGSVRAGEN:

- Wat heb je nodig om te kunnen starten?
- Hoe maak je het makkelijker?
- Hoe maak je het moeilijker?
- Waar ben je het meest trots op?

## SPORTKAART: SKEELEREN



### EINDDOEL:

Rij op je skeelers om de pylonen en maak een achtje door schuin over te steken.

### MATERIAAL:

Skeelers, speelkleed, pylonen, touw of toverkoord, palen.

### TIPS:

- 1: Loop mee om ondersteuning te geven.
- 2: Probeer vijf meter op een been te rollen.
- 3: Doe alsof je schaatst.
- 4: Skeeler onder een touw door op een hoogte van  $\pm 1$  tot 1,5 meter.

### ONDERSTEUNINGSVRAGEN:

- Wat heb je nodig om te kunnen starten?
- Hoe maak je het makkelijker?
- Hoe maak je het moeilijker?
- Waar ben je het meest trots op?

## SPORTKAART: ROLLEN



### EINDDOEL:

Maak een koprol | judorol en sta na de rol weer in balans op.

### MATERIAAL:

Grote valmat, kleine mat, twee reuther planken, krijt of tape, pittenzak.

### TIPS:

- 1: Maak gebruik van een schuin vlak.
- 2: Met z'n tweeën tegelijk rollen.
- 3: Maak een bolletje van jezelf.
- 4: Hou tijdens het rollen de pittenzak tussen je kin en borst.

### ONDERSTEUNINGSVRAGEN:

- Wat heb je nodig om te kunnen starten?
- Hoe maak je het makkelijker?
- Hoe maak je het moeilijker?
- Waar ben je het meest trots op?

## SPORTKAART: HANDSTAND



### EINDDOEL:

Zelfstandig tot handstand komen en drie seconden los kunnen blijven staan.

### MATERIAAL:

Turnmatje, tape.

### TIPS:

- 1: Maak een plank van je jezelf.
- 2: Klap je benen dicht als een schaar.
- 3: Tik met je tenen de wolken aan.
- 4: Start achter de lijn, zet je handen op de kruisjes (tape).

### ONDERSTEUNINGSVRAGEN:

- Wat heb je nodig om te kunnen starten?
- Hoe maak je het makkelijker?
- Hoe maak je het moeilijker?
- Waar ben je het meest trots op?



## SPORTKAART: RADSLAG



### EINDDOEL:

Een radslag uit stand.

### MATERIAAL:

Turnmatje, bank, pylon, tape, palen of touwtjes.

### TIPS:

- 1: Plaats je handen op de lijn.
- 2: Probeer met je tenen de wolken te raken
- 3: Maak een radslag tussen twee palen.
- 4: Zwaai je benen als de wieken van de molen in de lucht.

### ONDERSTEUNINGSVRAGEN:

- Wat heb je nodig om te kunnen starten?
- Hoe maak je het makkelijker?
- Hoe maak je het moeilijker?
- Waar ben je het meest trots op?

## SPORTKAART: SPEEDMINTON



### EINDDOEL:

Samen de shuttle vijf of meer keer tikkend in de lucht houden waarbij je  $\pm$  vijf tot tien meter uit elkaar staat.

### MATERIAAL:

Speedminton jr. rackets, funpeeders, ballonnen, hoepels of krijt, toverkoord met lintjes, pylonen.

### TIPS:

- 1: Greep: geef het racket een hand.
- 2: Kijk naar de shuttle/ballon.
- 3: Oefen eens met je andere hand.
- 4: Speel de shuttle strak door de lucht als een straaljager.

### ONDERSTEUNINGSVRAGEN:

- Wat heb je nodig om te kunnen starten?
- Hoe maak je het makkelijker?
- Hoe maak je het moeilijker?
- Waar ben je het meest trots op?

## SPORTKAART: TENNIS



### EINDDOEL:

Samen de tennisbal vijf keer over het net spelen waarbij de bal maar één mag stuiten voordat je de bal terugspeelt.

### MATERIAAL:

Junior tennisrackets, easy-play tennisballen, ballonnen, toverkoord met lintjes of tennisnet, pylonen, stoepkrijt of tape, foam tennisbal.

### TIPS:

- 1: Greep: geef het racket een hand.
- 2: Speel de bal met een boog.
- 3: Kijk naar de bal.
- 4: Oefen met een foam tennisbal (is zachter).

### ONDERSTEUNINGSVRAGEN:

- Wat heb je nodig om te kunnen starten?
- Hoe maak je het makkelijker?
- Hoe maak je het moeilijker?
- Waar ben je het meest trots op?



## SPORTKAART: INDIACA



### EINDDOEL:

Samen de indiaca vijf of meer keer tikkend in de lucht houden over een net of lijn.

### MATERIAAL:

Indiaca, hoepels of stoepkrijt, ballonnen, toverkoord, palen, pylonen.

### TIPS:

- 1: Kijk naar de indiaca / ballon.
- 2: Speel de indiaca met een boog.
- 3: Kijk naar de hoepels.
- 4: Maak je hand hard als een plank.

### ONDERSTEUNINGSVRAGEN:

- Wat heb je nodig om te kunnen starten?
- Hoe maak je het makkelijker?
- Hoe maak je het moeilijker?
- Waar ben je het meest trots op?

## SPORTKAART: KANJAM



### EINDDOEL:

Samen 21 punten halen door de frisbee in of tegen de ton te mikken.  
Afstand tonnen: vijf tot tien meter.

### MATERIAAL:

KanJam, (aero) frisbees, foam frisbees, pylonen, hoepels.

### TIPS:

- 1: Kijk naar de ton.
- 2: Wijs de frisbee na.
- 3: Oefen eens met je andere hand.
- 4: Sla de frisbee naar beneden alsof je op een rode knop drukt.

### ONDERSTEUNINGSVRAGEN:

- Wat heb je nodig om te kunnen starten?
- Hoe maak je het makkelijker?
- Hoe maak je het moeilijker?
- Waar ben je het meest trots op?

## SPORTKAART: MONO-FLING



### EINDDOEL:

Samen een pittenzak vijf keer overspelen met de mono-fling zonder dat deze op de grond valt.

### MATERIAAL:

Mono-flings, pittenzak, verzwaarde pittenzak, kleine bal ø10-12 cm, hoepel.

### TIPS:

- 1: Schiet de pittenzak in de juiste richting.
- 2: Vangen: beweeg met de pittenzak mee.
- 3: Samen één mono-fling vasthouden.
- 4: Trek het netje strak, doe alsof je accordeon speelt.

### ONDERSTEUNINGSVRAGEN:

- Wat heb je nodig om te kunnen starten?
- Hoe maak je het makkelijker?
- Hoe maak je het moeilijker?
- Waar ben je het meest trots op?



## SPORTKAART: GOOIEN EN VANGEN



### EINDDOEL:

Samen een tennisbal tien keer overgooien op  $\pm$  vijf tot tien meter afstand van elkaar.

### MATERIAAL:

Stoffen bal, kleine bal  $\varnothing$  10-12cm, easy-play tennisbal, tape of krijt.

### TIPS:

- 1: Maak (van je handen) een kommetje.
- 2: Wijs de bal na.
- 3: Oefen met verschillende ballen.
- 4: Stuiten: mik de bal via de lijn of het kruisje (tape).

### ONDERSTEUNINGSVRAGEN:

- Wat heb je nodig om te kunnen starten?
- Hoe maak je het makkelijker?
- Hoe maak je het moeilijker?
- Waar ben je het meest trots op?

## SPORTKAART: VOETBAL



### EINDDOEL:

Met een aanloop schieten op een goal met een actieve keeper op een afstand van  $\pm 7$  meter.

### MATERIAAL:

Voetbal, stoffen bal, twee kleine doeltjes, groot doel of pylonen, hoepels, tape.

### TIPS:

- 1: Varieer met verschillende ballen.
- 2: Schieten met een blote voet.
- 3: Kies een kant van het doel en schiet.
- 4: Stuk tape op binnenkant van de voet, raak de bal met het stuk tape.

### ONDERSTEUNINGSVRAGEN:

- Wat heb je nodig om te kunnen starten?
- Hoe maak je het makkelijker?
- Hoe maak je het moeilijker?
- Waar ben je het meest trots op?

## SPORTKAART: MIKKEN KORF|BASKET



### EINDDOEL:

Een aangespeelde bal met een set- of jumpshot in de basket mikken.

### MATERIAAL:

Korfbalpaal, korf, (deur)basket, basketbal.  
stoffen bal, kleine bal ø10-12 cm.

### TIPS:

- 1: Setshot: 'sta stevig als een rots'.
- 2: Mik op het streepje boven de basket.
- 3: Kijk naar de basket.
- 4: Schiet de bal weg en eindig met je hand als een zwaan.

### ONDERSTEUNINGSVRAGEN:

- Wat heb je nodig om te kunnen starten?
- Hoe maak je het makkelijker?
- Hoe maak je het moeilijker?
- Waar ben je het meest trots op?



## SPORTKAART: FLOORBALL



### EINDDOEL:

Na een slalom met een aanloop schieten op de goal op een afstand van  $\pm 10$  meter.

### MATERIAAL:

Twee doeltjes, hoedjes (ter afbakening), grote stoffen bal, floorball, stick, touwen.

### TIPS:

- 1: Varieer met verschillende ballen.
- 2: Doe alsof je sneeuw wegschuift.
- 3: Schiet op een doel met keeper.
- 4: Leg twee dikke touwen als een trechter naar het doel.

### ONDERSTEUNINGSVRAGEN:

- Wat heb je nodig om te kunnen starten?
- Hoe maak je het makkelijker?
- Hoe maak je het moeilijker?
- Waar ben je het meest trots op?



## SPORTKAART: TOUW SPRINGEN



### EINDDOEL:

Vijf of meer keer springen over een zelf rondgedraaid touw.

### MATERIAAL:

Springtouw (bij voorkeur beaded rope), pylonen, muziek.

### TIPS:

- 1: Het touw glijdt zachtjes over de grond.
- 2: Spring met je ogen dicht.
- 3: Touwtje springen op muziek.
- 4: Je armen gaan rond als de wieken van een molen.

### ONDERSTEUNINGSVRAGEN:

- Wat heb je nodig om te kunnen starten?
- Hoe maak je het makkelijker?
- Hoe maak je het moeilijker?
- Waar ben je het meest trots op?

## SPORTKAART: KNIKKEREN



### EINDDOEL:

Het mikken van knikkers in het potje op een afstand van vijf meter.

### MATERIAAL:

Grote knikkers (5), kleine knikkers (5), 2 balkjes (1 meter), (hoog) knikkerpotje of knikkerpoortje.

### TIPS:

- 1: Doe alsof je een schuifje wegschuift.
- 2: Met je andere hand knikkeren.
- 3: Meer mikpunten, gebruik grote knikkers.
- 4: Mik op knikkerpoortjes of een hoog knikkerpotje.

### ONDERSTEUNINGSVRAGEN:

- Wat heb je nodig om te kunnen starten?
- Hoe maak je het makkelijker?
- Hoe maak je het moeilijker?
- Waar ben je het meest trots op?























Bijlage 2 Eerste selectieformulier: Wat ga ik doen?



1: Wat wil ik gaan doen? Kies acht sporten die je graag wilt gaan beoefenen de komende weken.

 <b>LONGBOARDEN</b> <input type="checkbox"/>	 <b>SKHEELEREN</b> <input type="checkbox"/>	 <b>STEEPEN</b> <input type="checkbox"/>	 <b>SPACESKOOTER</b> <input type="checkbox"/>	 <b>BMX</b> <input type="checkbox"/>
 <b>TENNIS</b> <input type="checkbox"/>	 <b>INDIACA</b> <input type="checkbox"/>	 <b>SPEEDMINTON</b> <input type="checkbox"/>	 <b>JUDOROL   KOPROL</b> <input type="checkbox"/>	 <b>RADSLAG   HANDSTAND</b> <input type="checkbox"/>
 <b>KANJAM</b> <input type="checkbox"/>	 <b>MONO-FLING</b> <input type="checkbox"/>	 <b>GOOIEN EN VANGEN</b> <input type="checkbox"/>	 <b>TOUWTJESPRINGEN</b> <input type="checkbox"/>	 <b>KNIKKEREN</b> <input type="checkbox"/>
 <b>VOETBAL</b> <input type="checkbox"/>	 <b>FLOORBALL</b> <input type="checkbox"/>	 <b>BASKETBAL</b> <input type="checkbox"/>	Naam: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Locatie: <input type="text"/>	

## Bijlage 3 Overzicht van de acht stappen per vaardigheid



Categorie: Rijden

<b>Vaardigheid: BMX met witte banden.</b>	
<b>Benodigde materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- BMX/kinderfiets;</li> <li>- Pylonen;</li> <li>- Materiaal om een obstakel te maken (twee reutherplanken);</li> <li>- Tape.</li> </ul>	
<b>Stap</b>	<b>BMX</b>
Stap 1	Fietsen met gecontroleerde hulp (stuur en rug).
Stap 2	Fietsen met begeleidende hulp (kind stuurt zelf en waar nodig ondersteunen).
Stap 3	Begeleid fietsen gecontroleerd.
Stap 4	Begeleidende hulp fietsen over een afstand van 10 meter.
Stap 5	Gecontroleerd starten en zelfstandig een afstand van 10 meter overbruggen.
Stap 6	Zelfstandig op en af stappen en fietsen over een afstand van 10 meter.
Stap 7	Fietsen om de pylonen (slalom).
Stap 8	Fietsen over een obstakel.

<b>Vaardigheid: Spacescooter</b>	
<b>Benodigde materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spacescooter;</li> <li>- Speelkleed/matje;</li> <li>- Pylonen;</li> <li>- Tape.</li> </ul>	
<b>Stap</b>	<b>Spacescooter</b>
Stap 1	Stap op de spacescooter op een tapijt of een matje. Volledig begeleid, zowel stuur als lichaam controleren als begeleider.
Stap 2	Stap op de spacescooter op een tapijt of een matje. Volledig begeleid, zowel stuur als lichaam controleren als begeleider. Je gaat begeleid rijden.
Stap 3	Begeleid rijden tussen twee pylonen over een afstand van vijf meter.
Stap 4	Begeleid rijden tussen twee pylonen over een afstand van vijf meter en ga heen en terug.
Stap 5	Zelfstandig rijden en gecontroleerd remmen over 5 meter.
Stap 6	Zelfstandig rijden en gecontroleerd remmen over 5 meter.
Stap 7	Zelfstandig rijden om de pylonen die in een vierkant zijn opgesteld.
Stap 8	Zelfstandig rijden om de pylonen die in een vierkant zijn opgesteld. In de hoeken schuin oversteken (achtje rijden).





<b>Vaardigheid: Longboarden</b>	
<b>Benodigde materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Longboard;</li> <li>- Pylonen;</li> <li>- Tennisballen.</li> </ul>	
<b>Stap</b>	<b>Longboarden</b>
Stap 1	Het longboard ligt op een matje/tapijt. Probeer op het longboard te gaan staan. Je krijgt volledige steun (sandwich).
Stap 2	Probeer op het longboard te gaan staan. Je krijgt volledige steun.
Stap 3	Probeer op het longboard te gaan staan. Flip-flop met het longboard heen en weer.
Stap 4	Sta op het longboard en je wordt door middel van hulp in voorwaartse richting gebracht.
Stap 5	Sta op het longboard en probeer zelfstandig via de muur in voorwaartse richting te komen.
Stap 6	Zet af en probeer tot de pylon te rijden.
Stap 7	Zet af en probeer af te wisselen met je hakken en je tenen.
Stap 8	Probeer een bocht te rijden om de pylonen.

<b>Vaardigheid: Steppen</b>	
<b>Benodigde materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Step;</li> <li>- Tapijt/ stroeve ondergrond;</li> <li>- Muur;</li> <li>- Pylonen;</li> <li>- Krijt.</li> </ul>	
<b>Stap</b>	<b>Steppen</b>
Stap 1	Opstappen op de step op de mat. Je wordt voortbewogen.
Stap 2	Het stepje staat op een matje/tapijt. Probeer op de step te stappen met twee voeten en drie tellen in balans te blijven, zonder hulp.
Stap 3	Opstappen op de step. Je wordt voortbewogen waarbij de begeleider het stuur vast pakt. Stop bij de pylon na drie meter.
Stap 4	Opstappen op de step. Je wordt voortbewogen waarbij de begeleider ondersteunt met een sandwichgreep.
Stap 5	Stap met je voorste voet op de step, zet af en stop bij de pylon (drie meter) zonder hulp.
Stap 6	Stap met je voorste voet op de step zet af en na twee meter zet je weer af maak een rechte lijn (tien meter).
Stap 7	Stap met je voorste voet op de step zet af en na twee meter zet je weer af maak een rondje.
Stap 8	Stap met je voorste voet op de step zet af en na twee meter zet je weer af maak een achtje.



<b>Vaardigheid: Skeeleren</b>	
<b>Benodigde materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skeelers;</li> <li>- Tapijt/ stroeve ondergrond;</li> <li>- Pylonen of hoedjes;</li> <li>- Touw/toverkoord;</li> <li>- Palen;</li> <li>- Zachte ballen;</li> </ul>	
<b>Stap</b>	<b>Skeeleren</b>
Stap 1	Op skeelers op een tapijt. Probeer van voor naar achter en van links naar rechts te verplaatsen.
Stap 2	Balans houden terwijl je wordt geduwd.
Stap 3	Jezelf naar voren verplaatsen langs een muur met begeleiding.
Stap 4	Jezelf naar voren verplaatsen langs een muur zonder begeleiding.
Stap 5	Je krijgt een kleine duw en remt door een pizzapunt te maken.
Stap 6	Een paar keer afzetten in een rechte lijn en dan remmen.
Stap 7	Een rondje rijden waarbij je ballen verplaatst van hoedje naar hoedje.
Stap 8	Probeer d.m.v. een zijwaartse afzet vaart te maken en een achtje te maken.

Categorie: Turnen

<b>Vaardigheid: Rollen (koprol   judorol)</b>	
<b>Benodigde materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dikke mat;</li> <li>- Kleine mat;</li> <li>- Twee reutherplanken;</li> <li>- Krijt of tape;</li> <li>- Pittenzak.</li> </ul>	
<b>Stap</b>	<b>Rollen (koprol   judorol)</b>
Stap 1	Om de lengte-as rollen→ rollen als een boomstam.
Stap 2	Rollen vanaf een schuin vlak.
Stap 3	Rollen op vlakke ondergrond (rustig).
Stap 4	Rollen op een vlakke ondergrond tot stand (vlot).
<b>Stap</b>	
Stap 1	Vanaf knieën handen zijwaarts vallen naar de rug.
Stap 2	Laag beginnen, afzetten voorwaarts rollen, na rol blijven liggen.
Stap 3	Vanaf staand, afzetten voorwaarts rollen (rustig).
Stap 4	Vanaf staand, afzetten voorwaarts rollen (vlot).





Vaardigheid: Handstand   Radslag	
<b>Benodigde materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Turnmatje;</li> <li>- Bank;</li> <li>- Pylon;</li> <li>- Tape;</li> <li>- Palen of touwtjes.</li> </ul>	
Stap	Handstand   Radslag
Stap 1	Achterwaarts oplopen tot stand.
Stap 2	Gecontroleerd opgooien met hulp.
Stap 3	Zelfstandig opgooien met hulp.
Stap 4	Zelfstandig komen tot handstand.
Stap	
Stap 1	Steunspringen op de bank.
Stap 2	Steunspringen over de bank.
Stap 3	Steunspringen over de bank benen over een pylon.
Stap 4	Radslag.

Categorie: Racketspelen

Vaardigheid: Speedminton	
<b>Benodigde materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Speedminton junior rackets;</li> <li>- Funspeeders (3);</li> <li>- Ballon(nen) (een beetje of geheel opgeblazen);</li> <li>- Hoepel of stoepkrijt om een rondje buiten te tekenen op de stoep;</li> <li>- Toverkoord met lintjes;</li> <li>- Pylonen.</li> </ul>	
Stap	Speedminton
Stap 1	Grote ballon tien keer tikkend in de lucht houden.
Stap 2	Kleine ballon tien keer in de lucht houden.
Stap 3	Opslaan, mikken op hoepels.
Stap 4	Samen een grote ballon onderhands tien of meer keer tikkend in de lucht houden.
Stap 5	Samen een kleine ballon onderhands tien of meer keer tikkend in de lucht houden.
Stap 6	Samen een shuttle vier of meer keer in de lucht houden over een laag touw, kleine afstand.
Stap 7	Samen een shuttle vier of meer keer in de lucht houden over een hoger touw, grotere afstand.
Stap 8	Samen een shuttle zeven of meer keer in de lucht houden waarbij je de shuttle zonder net, afwisselend boven en onderhands spelen.



<b>Vaardigheid: Tennis</b>	
<b>Benodigde materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Racket korte steel;</li> <li>- Ballonnen;</li> <li>- Easy-play tennisbal of foam tennisbal;</li> <li>- Tennisnet of toverkoord met linten;</li> <li>- Pylonen, stoepkrijt of tape.</li> </ul>	
<b>Stap</b>	<b>Tennis</b>
Stap 1	Grote ballon tien keer tikkend in de lucht houden met tenniseracket met een verkorte steel.
Stap 2	Kleine ballon tien keer in de lucht houden met tenniseracket met een verkorte steel.
Stap 3	Vierkant van pylonen maken. Lopen met de tennisbal op het racket met verkorte steel. Bij iedere hoek de tennisbal op de grond laten stuiten (laten vallen) en weer op je racket opvangen, vervolgens weer verder lopen.
Stap 4	Easy-play tennisbal een klein stukje omhoog spelen, laten stuiten en weer omhoog spelen.
Stap 5	Gebruik een easy play tennisbal speel de bal een klein stukje omhoog, laten stuiten en weer omhoog spelen.
Stap 6	Easy-play tennisbal tegen een muur spelen met de forehand of backhand laten stuiten en weer tegen de muur spelen.
Stap 7	Normale tennisbal tegen een muur spelen met de forehand of backhand laten stuiten en weer tegen de muur spelen. Variatie is het spelen met een easy-play tennisbal.
Stap 8	Easy-play tennisbal met een stuit tegen een muur spelen met de backhand of de forehand waarbij je gericht mikt op cirkels getekend op de muur.

<b>Vaardigheid: Indiacaca</b>	
<b>Benodigde materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indiacaca;</li> <li>- Ballon(nen) (een beetje of geheel opgeblazen);</li> <li>- Hoepels of stoepkrijt om cirkels op de grond te kunnen tekenen;</li> <li>- Toverkoord;</li> <li>- Pylonen.</li> </ul>	
<b>Stap</b>	<b>Indiacaca</b>
Stap 1	Grote ballon tien keer tikkend met je hand in de lucht houden.
Stap 2	Kleine ballon tien keer tikkend met je hand in de lucht houden.
Stap 3	De indiacaca tien of meer keer onderhands opslaan waarbij je de indiacaca over een lijn/touw op de grond speelt. Hierbij kun je steeds een klein stapje naar achteren doen.
Stap 4	De indiacaca tien of meer keer onderhands opslaan waarbij je mikt op een aantal hoepels die op de grond liggen.
Stap 5	Samen een grote ballon onderhands vijf of meer keer tikkend in de lucht houden.
Stap 6	Samen een kleine ballon vijf of meer keer tikkend in de lucht houden
Stap 7	Samen de indiacaca vijf of meer keer in de lucht houden met de waarbij je dicht bij elkaar staat (ongeveer anderhalf tot twee meter).
Stap 8	Samen de indiacaca vijf of meer keer in de lucht houden met de handen waarbij je de indiacaca over een lijn of net speelt.

## Bijlage 3 Overzicht van de acht stappen per vaardigheid



Categorie: Gooien en vangen

Vaardigheid: KanJam	
<b>Benodigde materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- KanJam;</li> <li>- (Aero)frisbees;</li> <li>- Foam frisbees;</li> <li>- Hoepels;</li> <li>- Pylonen.</li> </ul>	
Stap	KanJam
Stap 1	Mikken in een vak waarbij je de frisbee verticaal houdt.
Stap 2	Mikken in een vak op de frisbee manier.
Stap 3	Mikken op de KanJam op de verticale manier.
Stap 4	Mikken met een frisbee op twee KanJam tonnen.
Stap 5	Mikken in frisbee op de verticale manier.
Stap 6	Mikken in de KanJam met frisbee.
Stap 7	Frisbee overgooien en in de hoepel mikken.
Stap 8	Overgooien en mikken in de KanJam.

Vaardigheid: Mono-fling	
<b>Benodigde materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mono-fling;</li> <li>- Pittenzak;</li> <li>- Ballonnen;</li> <li>- Hoepel;</li> <li>- Bal.</li> </ul>	
Stap	Mono-fling
Stap 1	Hou de mono-fling recht met een bal en loop rond.
Stap 2	Laat iemand de pittenzak van een afstandje gooien en probeer deze te vangen.
Stap 3	Leg de pittenzak in de het midden en laat het hangen→ trek beide uiteinden naar elkaar toe en schiet de pittenzak weg.
Stap 4	Schiet een pittenzak weg waarbij je mikt op een hoepel.
Stap 5	Trek de mono fling uit elkaar en vang de bal weer op.
Stap 6	Trek de mono fling uit elkaar en vang de pittenzak weer op.
Stap 7	Trek de mono fling uit elkaar en vang de bal weer op en speel het terug.
Stap 8	Trek de mono fling uit elkaar en vang de pittenzak en speel het terug.



<b>Vaardigheid: Gooien en vangen</b>	
<b>Benodigde materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zachte grote stoffen bal;</li> <li>- Kleine bal;</li> <li>- Tennisbal.</li> </ul>	
<b>Stap</b>	<b>Gooien en vangen</b>
Stap 1	Zachte bal opgooien en vangen.
Stap 2	Zachte bal wordt aangegooid en vervolgens gevangen.
Stap 3	Kleine bal (10 cm) opgooien en vangen.
Stap 4	Aangooien met stuit van een kleine bal en vangen.
Stap 5	Overgooien kleine bal (drie meter uit elkaar).
Stap 6	Opgooien van een tennisbal laten stuiten en vangen.
Stap 7	Overgooien met een stuit afstand drie meter.
Stap 8	Overgooien afstand tussen de drie en vijf meter.

Categorie: Doelspelen

<b>Vaardigheid: Schoppen op doel</b>	
<b>Benodigde materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zachte bal;</li> <li>- Voetbal;</li> <li>- Pylonen;</li> <li>- Hoepels.</li> </ul>	
<b>Stap</b>	<b>Schoppen op doel</b>
Stap 1	Schieten zachte bal.
Stap 2	Schieten zachte bal vanaf verschillende richtingen.
Stap 3	Schieten op pylonen (breed raakvlak).
Stap 4	Schieten op pylonen op de kop (smaller raakvlak).
Stap 5	Schieten op een laag mikpunt (hoepels).
Stap 6	Schieten op een hoog mikpunt (hoepels).
Stap 7	Schieten op een doel vanuit stand op een passieve keeper.
Stap 8	Schieten vanuit een aanloop op een actieve keeper.



<b>Vaardigheid: Mikken op een korf  basket</b>	
<b>Benodigde materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zachte bal;</li> <li>- Basketbal;</li> <li>- Korfbalpaal;</li> <li>- Hoepels;</li> <li>- Basket.</li> </ul>	
<b>Stap</b>	
Stap 1	Mikken op een korf op tafelhoogte.
Stap 2	Mikken op een korf op 1,50 meter.
Stap 3	Mikken op een korf op 1,80 meter.
Stap 4	Set shot op een lage basket.
Stap 5	Jump shot op een lage basket.
Stap 6	Set of jump shot op een hoge basket.
Stap 7	Bal wordt aangespeeld met stuit en er wordt gescoord met een setshot of jumpshot.
Stap 8	Bal wordt aangespeeld en er wordt gescoord met een setshot of jumpshot.

<b>Vaardigheid: Floorball</b>	
<b>Benodigde materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zachte bal;</li> <li>- Floorbal;</li> <li>- Twee doeltjes;</li> <li>- Pylonen.</li> </ul>	
<b>Stap</b>	<b>Floorball</b>
Stap 1	Mikken op een goal met een grote bal.
Stap 2	Mikken op een goal met een kleine bal op een afstand van twee meter.
Stap 3	Mikken in de twee goals op een afstand van vijf meter.
Stap 4	Mikken in de twee goals op een afstand van vijf/tien meter.
Stap 5	Mikken op een goal op een afstand van 5 meter uit stand.
Stap 6	Mikken op een goal op een afstand van 7 meter uit beweging.
Stap 7	Mikken op een goal op een afstand van 10 meter uit beweging.
Stap 8	Maak een slalom en scoor op een afstand van 10 meter.



## Bijlage 3 Overzicht van de acht stappen per vaardigheid



Categorie: pleinspelen

<b>Vaardigheid: Knikkeren</b>	
<b>Benodigde materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grote knikkers;</li> <li>- Kleine knikkers;</li> <li>- Twee balken van een meter;</li> <li>- Knikkerpotje.</li> </ul>	
<b>Stap</b>	<b>Knikkeren</b>
Stap 1	Breng de knikker in beweging.
Stap 2	Mikken op knikkers en gestuurd door de balken die naar elkaar toe lopen.
Stap 3	Mikken op knikkers en gestuurd door de balken die evenwijdig aan de knikkers staan.
Stap 4	Mikken op de knikkers minder knikkers om te raken.
Stap 5	Mikken op het potje, de balken zijn begeleidend.
Stap 6	Mikken op het potje de balken lopen evenwijdig aan de richting van het potje.
Stap 7	Mikken zonder sturing, dichtbij beginnen en steeds meer van het potje af.
Stap 8	Mik vanaf vijf meter op het potje.

<b>Vaardigheid: Touwtje springen</b>	
<b>Benodigde materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Springtouw (bij voorkeur beaded rope)</li> <li>-</li> </ul>	
<b>Stap</b>	<b>Touwtje springen</b>
Stap 1	Voorwaarts bewegen en het touw over je heen brengen en er overheen stappen.
Stap 2	Mee springen, touw gaat achterwaarts voor begeleider
Stap 3	Begeleider draait met een hand en het kind met de andere hand.
Stap 4	Achterwaarts touwspringen twee goede herhalingen.
Stap 5	Achterwaarts touwspringen vijf goede herhalingen.
Stap 6	Twee begeleiders draaien en het kind springt.
Stap 7	Touw voorwaarts draaien en twee goede herhalingen.
Stap 8	Touw voorwaarts draaien en tien goede herhalingen



## Bijlage 4 Planningsformulier materiaalverdeling

	Blok 1 (4 weken)		Blok 2 (4 weken)		Blok 3 (4 weken)		Blok 4 (4 weken)	
Naam kind:	Vaardig- heid	Materiaal huiswerk	Vaardig- heid	Materiaal huiswerk	Vaardig- heid	Materiaal huiswerk	Vaardig- heid	Materiaal huiswerk

# Bijlage 5 Sport enquête







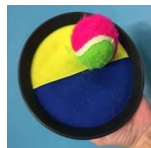


Locatie: ..... Leeftijd: ..... jaar ..... maanden ..... / ..... jaar

??

?

**Welke sporten wil jij leren? Kruis er twee aan en elke rij!**

1					
	<input type="checkbox"/> Fietsen	<input type="checkbox"/> Wave-boarden	<input type="checkbox"/> Long-boarden	<input type="checkbox"/> Steppen	<input type="checkbox"/> Skeeleren
2					
	<input type="checkbox"/> Touw-springen	<input type="checkbox"/> Free-running	<input type="checkbox"/> Sprinten	<input type="checkbox"/> Touw-klimmen	<input type="checkbox"/> Boom-klimmen
3					
	<input type="checkbox"/> Kiprol	<input type="checkbox"/> Duikelen	<input type="checkbox"/> Judo rol	<input type="checkbox"/> Handstand	<input type="checkbox"/> Radslag
4					
	<input type="checkbox"/> Fhuttle/Indiaca	<input type="checkbox"/> SenseBall	<input type="checkbox"/> Speed-minton	<input type="checkbox"/> Swingbal	<input type="checkbox"/> Diabolo
5					
	<input type="checkbox"/> Frisbeeën	<input type="checkbox"/> Jongleren ballen	<input type="checkbox"/> Scoops	<input type="checkbox"/> Monofling	<input type="checkbox"/> Klittenband vangspel

Vul ook de andere kant in!

?

?

?

**Welke sporten wil jij leren? Kruis er twee aan in elke rij!**

?

?

?

6

?



?

?

?

7

?



?

?

8

?



<input type="checkbox"/> KanJam	<input type="checkbox"/> Knikkeren	<input type="checkbox"/> Mikken basket	<input type="checkbox"/> Mikken korf	<input type="checkbox"/> Schoppen op doel
<input type="checkbox"/> Streetdance	<input type="checkbox"/> HipHop	<input type="checkbox"/> Moderne dans	<input type="checkbox"/> Breakdance	<input type="checkbox"/> Salsadansen
<input type="checkbox"/> Volleybal	<input type="checkbox"/> Floorbal	<input type="checkbox"/> Panna	<input type="checkbox"/> Straat Basketbal	<input type="checkbox"/> Flagfootball

~~~~~

**Zijn er nog meer sporten/vaardigheden die je zou willen leren?**

**Schrijf het hieronder op of vertel het aan juf/meester.**

?

1. ? .....

?

2. ? .....

?

3. ? .....

?

4. ? .....

?

**~~~~~ BEDANKT VOOR HET INVULLEN! ~~~~~**

